



リンク栃木プレックスを
応援しています。

こぶし新聞

発行所
こぶし
広報部
〒321-3221
栃木県宇都宮市板戸町
3733-1
TEL 028-670-3377
http://www.kobushi21.co.jp

ハンドルを握るあなたに 運転アドバイス ～疲労が運転に与える影響～

疲労が蓄積され過労状態になると、注意力、集中力、判断力の全てが低下して、的確な認知も正しい判断もできなくなり、眠気に襲われて「居眠り運転」という最悪の結果となります。

○ 運転は精神疲労を蓄積させる

疲労は、肉体疲労と精神疲労に分けられます。運転疲労は、脳に緊張の持続が要求されることから主として精神疲労であり、また全身的な、自覚症状の少ない、慢性疲労として蓄積されることが多いとされています。長時間労働や睡眠不足があれば疲労の蓄積を加速させます。

○ 疲労のあらわれかた

疲労を感じたらそれは「脳が休むことを求めている」サインと考えるべきでしょう。

運転中に次のような状態が現れたら、疲労のサインと考えましょう。

- ・アクビの回数が増える。
- ・瞬きの回数が増える。
- ・身体がもじもじする。
- ・目がチラチラし、まぶたがびくびくする。
- ・目がショボショボする。
- ・肩が凝ったり、足や腰が重くなる。
- ・頭が重くなったり、痛くなったりする。
- ・信号の色に気付かずに走行することがある。
- ・前方だけに意識が向き、側方や後方を注意するのがおっくうになる。

○ 疲労防止のための留意点

◇ 疲れを感じる前に休憩をとる

疲れていないから休憩する必要がないと考えるのではなく、疲れなために休憩するのだと考え、早めに休憩をとり、軽く体操をするなどして、身体を動かすようにします。疲労が現れてからの休憩では、身体が回復するのに時間がかかるといわれています。

◇ 荒い運転をしない

スピードの出し過ぎや無理な追い越しなどは、精神的な緊張を高め疲労の原因となります。また、イライラ運転も同様に疲労を早めるので、常に余裕のある気持ちで運転することが大切です。

◇ 十分な睡眠と節度のある生活

疲労を翌日に持ち越さないためのポイントは睡眠です。十分な睡眠時間を確保し日常から健康管理に心がけ、常にベストコンディションを維持するようにしましょう。

こぶしニュース

7月29日(日)、高根沢町光陽台自治会の夏祭りで、当社の4tトラックがトラックステージとして登場しました。



ステージではカラオケや抽選会が行われ、大変盛り上がりました。一昨日のさくらフェスタ2016にも当社のトラックが参加しました。「地域社会に貢献する」をモットーにこれからもこのようなイベントに当社の大型トラックを活躍させていきたいと思っております。



＊ まだまだ疑問な点はいろいろとありますが、その時々にご質問ください。

福田

その他いろいろな事故があると思いますが、損保ジャパン日本興亜の自動車保険の個人賠償責任特約を付けている場合は示談交渉サービス(国内発生のみ)がついていて保険会社が代行してくれるので煩わしさも軽減されて安心です。また、補償金額は国内で無制限、国外で一億となり、自己負担はありません。肝心な保険料ですが、年間約2100円(月々約180円)となります。何が起きるかかわからない世の中です。月一回晩酌のビール1缶を個人賠償責任特約保険料にあててみてはいかがでしょう？

大丈夫です。個人賠償保険に加入していれば補償の対象になりますのでご安心下さい。

うちの奥さんが自転車同士の接触事故にあってしまいがたがたいことなかつたけれど、「どっちが悪い?」ってもめてしまいました。

大丈夫です。個人賠償保険に加入していれば、お友達の家でのテレビ修理代が補償されます。

子供がお友達の家でテレビゲームをして遊んでいました。ちょっとした誤りで持っていたゲーム機を破損してしまいました。

それは大変ですね。今はワンちゃんもネコちゃんも大切な家族の一員、それ以上ですよ。でも安心してください。個人賠償保険に加入していれば、ワンちゃんの治療費を補償してもらえます。

それは大変ですね。今はワンちゃんもネコちゃんも大切な家族の一員、それ以上ですよ。でも安心してください。個人賠償保険に加入していれば、ワンちゃんの治療費を補償してもらえます。

うちの子供がお隣の大切にしているワンちゃんを抱いていて落として骨折させてしまいました。多額の治療費を請求されてしまいました。

個人賠償責任保険に関するコーナー